

## Steinberger Wald-Volkslauf

Da hatte mich doch meine Kollegin überredet bei dem Steinberger Wald-Volkslauf mitzulaufen mit der Begründung mir sogar persönlich das Wasser zu reichen...ich meldete mich also gleich für den Maincup Lauf für die Distanz 21,0975 km an - wenn schon richtig! Es ist ein idyllischer Waldlauf und im Mai ganz angenehm zu laufen.

Als ich dann am 26.5. aus dem Auto stieg ertönte gleich eine Begrüßung der Läufer durch das Mikro. Ich holte meine Startnummer und war startklar für den Lauf - noch ein paar Warm ups mit einem Trainer für alle Läufer - und los konnte es gehen. Die Halbmarathonis sind in einer überschaubaren Gruppe gestartet und nach schon 8 km hat sich alles entzerrt...ich war auf mich konzentriert, konnte die Natur genießen und die gute Luft einatmen.

Der Pfeil aus Sägespäne, wie bei der Schnitzeljagd, weißte mir den Weg, die anderen waren mit "kein Durchgang" markiert - es konnte also nichts schief gehen.

Ich hatte nach 10 km noch mehr Energie und Power in mir und zog mein Tempo bis zum Ziel an. Die Wasserstationen und die Schwämme erfrischten mich und ich war wieder neu aufgeladen. Die Bongospieler haben meine Stimmung noch mehr steigen lassen, die Helfer klatschten und sprachen mir Mut zu " Ganz toll, das schaffst du!". Als ich dann kurz vor dem Ziel war habe ich nochmal Gas gegeben.

Das leckere alkoholfreie Bier und der Kuchen waren am Ende dann meine große Belohnung. Ein toller und gut organisierter Lauf - im nächsten Jahr bin ich gerne wieder dabei.

Evelyn